

Dia	Prato	Almoço
2.ª Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Hamburguer (peru) estufado com arroz de cogumelos ^{1,6,12,14}
	Salada	Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano com arroz de cogumelos ^{1,6}
3.ª Feira	Sopa	Abóbora com bróculos
	Prato	Feijoadade de choco com arroz branco 1,5,14
	Salada	Cenoura, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Chili vegetariano (feijão, soja e milho) com arroz branco ^{1,5,6,12}
4.ª Feira	Sopa	Alho Francês com curgete
	Prato	Bifes de frango de cebolada com fusillis salpicado de ervilhas ^{1,12}
	Salada	Alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Lasanha Vegetariana ^{1,6}
5.ª Feira	Sopa	Creme de Alface e nabo
	Prato	Pescada no forno com arroz de tomate 1,4
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época/Fruta assada
	Vegetariano	Almondegas de lentilhas com arroz de tomate ^{1,6,12}
6.ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Bolonhesa de Frango e Perú com esparguete ¹
	Salada	Cenoura ripada, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Bolonhesa de Soja com arroz branco ^{1,6}

Ementa sujeita a alterações.

São disponibilizados pão de mistura e água à refeição.

Informação sobre potenciais alergénios: 1 – Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais; 2 – Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 – Ovos e produtos à base de ovos; 4 – Peixes e produtos à base de peixe; 5 – Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 – Soja e produtos à base de soja; 7 – Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8 – Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9 – Aipo e produtos à base de aipo; 10 – Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 – Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13 – Tremço ou produtos à base de tremço; 14 – Moluscos e produtos à base de moluscos.